

Nr. 53: Schokocreme mit Crunch

- vegan und laktosefrei -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
½	Päckchen	Seidentofu	200 g
¼	Block	Halbbitter-Kuvertüre	50 g
1	Esslöffel	Zucker	20 g
3	Esslöffel	Sojaflocken (Alnatura)	30 g

Zubereitung:

Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen lassen. Seidentofu und Zucker hinzufügen. Alles mit dem Mixer pürieren bis es schön cremig ist.
Das Dessert für eine Stunde kühl stellen.

Sojaflocken fein hacken und vor dem Verzehr über die Creme streuen. Die Flocken schmecken besonders aromatisch, wenn sie kurz ohne Fett unter Rühren in der Pfanne geröstet werden.

Dazu passt bei größeren Portionen:

Himbeeren, Erdbeeren, Orangenfilets oder auch Granatapfel

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	164 kcal
Eiweiß (Protein)	9,5 g
Fett	5,7 g
Kohlenhydrate	18,2 g